

KURSPLAN SCHLIERSEE

ab 25. November 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 - 8.45 Basic Spinning Marcus	8.00 - 9.00 medical Yoga Ann-Katrin	8.00 - 8.30 Wake Up Yoga Nedja	8.15 - 9.00 Aqua Fitness Anja	8.00 - 8.45 Qi Gong ¹ Ann-Katrin	9.00 - 10.00 Happy Yoga Nedja
9.00 - 10.00 Rücken Fit ² Justyna	Neuer Kurs 9.00 - 9.45 Rücken & Heilung ² Ann-Katrin	9.30 Therapeutisches Training Schulter/Necken Marcus	9.00 - 9.45 Aqua Fitness Anja	8.00 Trainieren statt operieren	Neuer Kurs 16.30 - 17.30 Trainieren statt operieren für Einsteiger
11.00 Trainieren statt operieren	11.00 - 11.30 Flex Zirkel Sebastian		10.00 Therapeutisches Training Rücken	9.00 - 10.15 Yoga Flow ³ Ann-Katrin	Neuer Kurs 16.30 - 17.30 Trainieren statt operieren für Einsteiger
			11.00 Trainieren statt operieren		
17.45 Uhr - 18.15 Spiraltraining* Ann-Katrin	18.30 - 19.45 Simply Yoga Nedja	17.00 Therapeutisches Training Hüfte Knie Sebastian	18.00 - 18.45 Taekwondo für Kinder* III Oregon	18.00 Trainieren statt operieren	
18.15 - 18.45 Spiraltraining* Ann-Katrin	18.00 - 18.30 Rumpf intensiv Cleus	18.00 - 18.45 Rücken am Abend Manuela	18.00 - 17.00 Taekwondo für Kinder* Anfänger	Neuer Kurs 17.00 - 18.00 Athletik Training Kathy	
19.00 - 20.15 Yoga Soul Flow & Feet Up Ann-Katrin	18.00 Trainieren statt operieren	18.45 - 20.00 Yoga HIT Flow & Relax Manuela	17.30 - 18.30 Pilates meets Ballett Kathy	18.00 - 19.15 Body Work & Stretch Natalia	
19.15 - 20.00 Schwimmtraining Marcus	18.30 - 19.30 Power Work Out Cleus		18.30 - 19.30 Senftas Yoga Ann-Katrin	18.30 - 19.30 Deep Stretch Nedja	
	19.45 - 20.45 Spinning Flo		18.30 - 19.30 Functional Training Marcus		

- live & online
- nur live im medius
- nur online

¹ Buchbar über die Taekwondo Schule Richter

² auch für Reha Mitglieder

³ Gegen Vorlage der Gästekarte kostenfrei

* nur mit Basis Kurs möglich - bitte eigenes Band mitbringen

**Anmeldung
bitte mit
MySports
APP!**

MEDIZINISCH THERAPEUTISCHES TRAINING auf der Trainingsfläche und als Gruppenkurs.

An den Einheiten am Gerät „Trainieren statt operieren“ kann einmal pro Woche teilgenommen werden. Alle Kurse mit Anmeldung über die MY SPORTS APP!

REHASPORT KURSE

Dienstag

15.00 - 15.45
Reha-Sport
Andree

16.00 - 16.45
Reha-Sport
Andree

17.00 - 17.45
Reha-Sport
Andree

Donnerstag

12.00 - 12.45
Reha-Sport
Andree

13.00 - 13.45
Reha-Sport
Andree

14.00 - 14.45
Reha-Sport
Andree



medius
medizinische fitness

Örtliche Trainingspartner im Deutschen Olympischen Sportbund

